PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh Kepribadian *Neuroticism* Terhadap *Fear of Missing Out (*FoMO) Pada Remaja di Sekolah Menengah atas Negeri Satu Purwosari

Cantika Tri Meilani[1], Abdul Amin[2]
[1]Universitas Yudharta Pasuruan
[2]Universitas Yudharta Pasuruan
E-mail: Cantikatrimeilani55@gmail.com [1], abdul.amin@yudharta.ac.id [2]

Article History:
Received: 29 Juli 2026
Revised: 24 September 2026
Accepted: 02 Oktober 2026

Keywords: *Adolescents; Fear of Missing Out (FoMO); Neuroticism; Personality; Social Media*

Abstract: *The rapid development of social media has increased adolescents' tendency to experience *Fear of Missing Out* (FoMO), a psychological condition characterized by anxiety about missing information or social experiences. One internal factor presumed to influence FoMO is the personality trait of neuroticism, which reflects emotional instability and a tendency to experience negative emotions. This study aimed to examine the effect of neuroticism personality on Fear of Missing Out (FoMO) among adolescents at State Senior High School 1 Purwosari. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 1,256 students, and 303 respondents were selected using the Slovin formula with convenience sampling. Data were collected using the Neuroticism Scale and the Fear of Missing Out Scale. Data analysis included descriptive statistics, normality testing, linearity testing, and simple linear regression. The findings revealed that neuroticism had a positive and significant effect on FoMO ($R = 0.581$; $R^2 = 0.338$; $p < 0.001$), indicating that neuroticism contributed 33.8% to the variance in FoMO. The regression equation ($Y = 29.404 + 0.461X$) showed that higher levels of neuroticism were associated with higher Indonesia jugalevels of FoMO. These findings suggest that neuroticism is an important psychological predictor of FoMO among adolescents.*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah mengubah pola interaksi sosial masyarakat secara signifikan, terutama sejak meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana komunikasi, hiburan, dan pertukaran informasi. Berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, WhatsApp, dan X (Twitter) memungkinkan individu untuk tetap terhubung tanpa batas ruang dan waktu. Remaja merupakan kelompok usia yang paling aktif memanfaatkan media sosial karena berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas,

kebutuhan akan penerimaan sosial, serta keinginan untuk membangun relasi dengan teman sebaya. Pada tahap ini, media sosial tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi juga menjadi bagian dari pembentukan identitas diri dan penilaian terhadap keberhargaan diri (Soto, 2021; Franchina et al., 2023).

Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan media sosial secara intensif juga menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis. Salah satu fenomena yang semakin banyak mendapat perhatian adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). FoMO merupakan kondisi psikologis berupa kecemasan yang muncul ketika individu merasa orang lain memperoleh pengalaman, informasi, atau aktivitas sosial yang lebih menarik dibandingkan dirinya sehingga muncul dorongan untuk terus terhubung dengan media sosial (Przybylski et al., 2013). Fenomena ini semakin relevan pada era digital karena arus informasi yang berlangsung secara cepat membuat individu merasa perlu memantau aktivitas sosial orang lain secara terus-menerus agar tidak tertinggal perkembangan yang terjadi (Elhai et al., 2021).

FoMO menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak ditemukan pada kelompok remaja. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial, hubungan interpersonal, dan pengakuan dari lingkungan sebaya. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, remaja cenderung mengalami kecemasan sosial dan terdorong untuk terus memeriksa media sosial guna memastikan bahwa mereka tidak tertinggal informasi maupun aktivitas kelompoknya. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tingginya tingkat FoMO berkaitan dengan meningkatnya penggunaan media sosial secara kompulsif, rendahnya kepuasan hidup, gangguan kualitas tidur, meningkatnya kecemasan, serta munculnya berbagai masalah kesehatan mental pada remaja (Buglass et al., 2022; Jiao et al., 2024).

Fenomena tersebut juga terlihat pada remaja di SMAN 1 Purwosari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 30 siswa, sebanyak 59,3% responden menunjukkan kecenderungan mengalami FoMO. Kondisi tersebut ditandai dengan perilaku sering memeriksa media sosial untuk mengetahui aktivitas teman, merasa cemas ketika tidak mengetahui informasi terbaru, serta kecenderungan membuka media sosial bahkan ketika proses pembelajaran berlangsung. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa FoMO telah menjadi fenomena yang nyata dalam kehidupan remaja dan berpotensi memengaruhi proses belajar maupun kesejahteraan psikologis siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa FoMO dipengaruhi oleh faktor eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi intensitas penggunaan media sosial, tekanan sosial dari kelompok sebaya, serta karakteristik lingkungan digital. Sementara itu, faktor internal berkaitan dengan karakteristik psikologis individu seperti harga diri, kebutuhan akan keterhubungan (relatedness), regulasi emosi, dan kepribadian (Habibah, 2021; Franchina et al., 2023). Di antara berbagai faktor tersebut, kepribadian menjadi salah satu prediktor yang dinilai paling konsisten dalam menjelaskan munculnya FoMO karena berkaitan dengan bagaimana individu memersepsi, mengevaluasi, dan merespons pengalaman sosial yang dialaminya.

Dalam teori *Big Five Personality*, *neuroticism* merupakan dimensi kepribadian yang menggambarkan kecenderungan individu mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kekhawatiran, rasa tidak aman, mudah marah, dan ketidakstabilan emosi. Individu dengan tingkat neuroticism tinggi umumnya memiliki sensitivitas yang lebih besar terhadap tekanan sosial serta lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi situasi yang melibatkan penilaian sosial. Mereka juga cenderung lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan lebih mudah merasa khawatir apabila tidak mengetahui aktivitas yang sedang berlangsung di lingkungan sosialnya (Soto, 2021).

Karakteristik tersebut menjadikan neuroticism sebagai salah satu faktor yang berpotensi

meningkatkan kecenderungan FoMO. Individu dengan neuroticism tinggi biasanya memiliki kebutuhan yang lebih besar untuk memperoleh kepastian sosial dan validasi dari lingkungan. Ketika melihat aktivitas teman di media sosial, mereka lebih mudah mengalami kecemasan karena merasa tertinggal pengalaman sosial yang dianggap penting. Akibatnya, muncul dorongan untuk terus memeriksa media sosial secara berulang sebagai bentuk usaha mengurangi kecemasan yang dirasakan. Namun, perilaku tersebut justru memperkuat siklus FoMO sehingga individu semakin bergantung pada media sosial sebagai sumber informasi dan pengakuan sosial (Balta et al., 2020; Jiale Shi et al., 2022).

Temuan empiris juga mendukung hubungan antara neuroticism dan FoMO. Penelitian Ramadhani dan Suryaningrum (2023) menunjukkan bahwa neuroticism berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO pada remaja. Penelitian Kusrin (2022) menemukan bahwa individu dengan tingkat neuroticism yang tinggi memiliki kecenderungan lebih besar mengalami FoMO dibandingkan individu dengan *neuroticism* rendah. Selain itu, penelitian Jiale Shi et al. (2022) menjelaskan bahwa neuroticism tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap FoMO, tetapi juga melalui meningkatnya kecemasan sosial sebagai mekanisme psikologis yang mendasarinya. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian memiliki kontribusi penting dalam menjelaskan perilaku penggunaan media sosial pada remaja.

Meskipun penelitian mengenai FoMO telah berkembang cukup pesat, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menitikberatkan pada hubungan antara penggunaan media sosial dengan FoMO atau menguji seluruh dimensi Big Five Personality secara bersamaan. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh neuroticism terhadap FoMO pada remaja tingkat sekolah menengah, khususnya dalam konteks lokal Indonesia, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan memfokuskan analisis pada dimensi neuroticism sebagai prediktor utama FoMO pada remaja di SMAN 1 Purwosari.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian neuroticism terhadap Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja di SMAN 1 Purwosari. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi kepribadian dan psikologi perkembangan, sekaligus menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, maupun praktisi psikologi dalam merancang strategi pencegahan terhadap meningkatnya kecenderungan FoMO pada remaja melalui penguatan regulasi emosi dan pengelolaan penggunaan media sosial secara sehat.

LANDASAN TEORI

Fear of Missing Out (FoMO)

Fear of Missing Out (FoMO) merupakan salah satu fenomena psikologis yang berkembang pesat seiring meningkatnya penggunaan media sosial pada berbagai kelompok usia, terutama remaja. Konsep FoMO pertama kali diperkenalkan oleh Przybylski et al. (2013), yang mendefinisikan FoMO sebagai kecemasan yang muncul akibat keyakinan bahwa orang lain sedang memperoleh pengalaman yang lebih menyenangkan, lebih berharga, atau lebih bermakna dibandingkan pengalaman yang dimiliki individu, sehingga timbul keinginan yang kuat untuk terus mengetahui dan mengikuti aktivitas orang lain. Konsep ini berlandaskan *Self-Determination Theory*, yang menjelaskan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis dasar individu, khususnya kebutuhan akan relatedness (keterhubungan sosial), autonomy (otonomi), dan competence (kompetensi), tidak terpenuhi secara optimal.

Perkembangan media sosial menjadikan FoMO sebagai fenomena yang semakin kompleks. Platform digital memungkinkan individu memperoleh informasi mengenai aktivitas sosial orang lain secara real time sehingga memunculkan kecenderungan melakukan pemeriksaan media

sosial secara berulang. Menurut Jiale Shi et al. (2022), individu yang memiliki tingkat FoMO tinggi menunjukkan perilaku kompulsif dalam menggunakan media sosial, merasa gelisah ketika tidak dapat mengakses internet, serta mengalami kekhawatiran apabila tidak mengetahui informasi terbaru mengenai lingkungan sosialnya. Kondisi tersebut menyebabkan media sosial tidak lagi berfungsi hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber validasi sosial yang memengaruhi kondisi emosional individu.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa FoMO memiliki konsekuensi yang luas terhadap kesehatan psikologis remaja. Franchina et al. (2023) menjelaskan bahwa FoMO berhubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial, depresi, stres psikologis, rendahnya kepuasan hidup, serta penggunaan media sosial secara bermasalah (problematic social media use). Individu yang mengalami FoMO cenderung lebih sulit mengendalikan durasi penggunaan media sosial karena adanya dorongan internal untuk selalu terhubung dengan aktivitas sosial orang lain. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka panjang, FoMO dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan kualitas hubungan interpersonal.

Berdasarkan *Self-Determination Theory* yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan, FoMO dipengaruhi oleh tidak terpenuhinya dua kebutuhan psikologis utama, yaitu relatedness dan *self*. Aspek relatedness menggambarkan kebutuhan individu untuk merasa diterima, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu akan berusaha memperoleh informasi mengenai aktivitas kelompoknya melalui media sosial agar tetap merasa terhubung. Sementara itu, aspek *self* berkaitan dengan kebutuhan akan kompetensi dan otonomi. Individu yang belum mampu mengembangkan kompetensi diri secara optimal cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga meningkatkan kecenderungan mengalami FoMO (Przybylski et al., 2013).

Dengan demikian, FoMO dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakmampuan individu memenuhi kebutuhan psikologis dasar sehingga menimbulkan kecemasan untuk terus mengikuti aktivitas sosial orang lain. Fenomena ini semakin meningkat pada remaja karena fase perkembangan tersebut ditandai dengan tingginya kebutuhan akan penerimaan sosial, pencarian identitas, dan pembentukan hubungan dengan teman sebaya.

Kepribadian *Neuroticism*

Kepribadian merupakan karakteristik psikologis yang relatif menetap dan berperan dalam menentukan pola pikir, emosi, serta perilaku individu ketika berinteraksi dengan lingkungannya. Salah satu teori kepribadian yang paling banyak digunakan dalam penelitian psikologi modern adalah *Big Five Personality Theory*, yang terdiri atas lima dimensi utama, yaitu *Openness to Experience*, *Conscientiousness*, *Extraversion*, *Agreeableness*, dan *Neuroticism*. Di antara kelima dimensi tersebut, neuroticism merupakan dimensi yang paling erat kaitannya dengan kondisi emosional individu (Soto, 2021).

Christopher J. Soto (2021) menjelaskan bahwa neuroticism merupakan kecenderungan individu untuk mengalami emosi negatif secara intens, seperti kecemasan, kekhawatiran, kesedihan, rasa bersalah, kemarahan, serta ketidakstabilan emosi ketika menghadapi tekanan. Individu dengan tingkat neuroticism tinggi memiliki sensitivitas yang lebih besar terhadap ancaman sosial maupun tekanan lingkungan sehingga lebih mudah mengalami stres dibandingkan individu dengan tingkat neuroticism rendah. Sebaliknya, individu dengan *neuroticism* rendah cenderung memiliki kestabilan emosi, mampu mengendalikan stres, serta menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Model Big Five menjelaskan bahwa neuroticism terdiri atas enam aspek utama, yaitu *anxiety* (kecemasan), *angry hostility* (kemarahan), *depression* (depresi), self-consciousness (kesadaran diri yang berlebihan), impulsiveness (impulsivitas), dan *vulnerability* (kerentanan terhadap stres).

Keenam aspek tersebut menggambarkan bagaimana individu bereaksi terhadap tekanan psikologis maupun situasi sosial yang menimbulkan ketidaknyamanan emosional (Costa & McCrae, 1992; Soto, 2021).

Penelitian psikologi kepribadian menunjukkan bahwa neuroticism berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, stres kronis, rendahnya kesejahteraan psikologis, hingga penggunaan media sosial secara berlebihan. Individu dengan neuroticism tinggi cenderung lebih sering melakukan *social comparison* dan mencari validasi sosial melalui media digital. Oleh karena itu, neuroticism dipandang sebagai salah satu faktor kepribadian yang berperan penting dalam menjelaskan berbagai perilaku adaptif maupun maladaptif pada era digital (Wahyu Rahardjo, 2023).

Pengaruh Kepribadian *Neuroticism* terhadap *Fear of Missing Out*

Hubungan antara neuroticism dan FoMO dapat dijelaskan melalui mekanisme regulasi emosi. Individu dengan neuroticism tinggi memiliki kecenderungan mengalami kecemasan, rasa tidak aman, dan sensitivitas terhadap penilaian sosial. Kondisi tersebut menyebabkan individu lebih mudah merasa tertinggal ketika melihat aktivitas sosial orang lain melalui media sosial. Sebagai bentuk upaya mengurangi kecemasan tersebut, individu terdorong untuk terus memantau media sosial sehingga muncul perilaku yang menjadi karakteristik FoMO.

Jiale Shi et al. (2022) menjelaskan bahwa neuroticism memiliki pengaruh langsung terhadap FoMO sekaligus pengaruh tidak langsung melalui meningkatnya kecemasan sosial. Individu yang memiliki kestabilan emosi rendah akan lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain, merasa kurang puas terhadap kehidupannya sendiri, serta memiliki kebutuhan lebih tinggi untuk memperoleh validasi sosial. Proses tersebut memperkuat munculnya FoMO dan meningkatkan intensitas penggunaan media sosial.

Hasil penelitian Ramadhani dan Suryaningrum (2023) menunjukkan bahwa neuroticism berpengaruh positif dan signifikan terhadap FoMO pada remaja. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Kusrin (2022) dan Wahyu Rahardjo (2023), yang menyimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat neuroticism individu, semakin tinggi pula kecenderungan mengalami FoMO. Konsistensi hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa neuroticism merupakan salah satu prediktor psikologis utama dalam menjelaskan munculnya FoMO pada remaja pengguna media sosial.

Berdasarkan uraian teoritis dan temuan empiris tersebut dapat dipahami bahwa neuroticism meningkatkan kerentanan individu terhadap kecemasan sosial, kebutuhan akan penerimaan kelompok, dan perilaku membandingkan diri dengan orang lain. Karakteristik tersebut selanjutnya mendorong individu untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas sosial melalui media sosial sehingga meningkatkan kecenderungan mengalami *Fear of Missing Out*. Oleh karena itu, penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa kepribadian neuroticism berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian eksplanatori (explanatory research) untuk menguji pengaruh kepribadian neuroticism terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan antarvariabel melalui analisis statistik sehingga mampu memberikan gambaran secara objektif mengenai pengaruh kepribadian *neuroticism* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Purwosari, Kabupaten Pasuruan, Jawa Timur. Populasi penelitian terdiri atas seluruh siswa kelas X, XI, dan XII yang berjumlah 1.256 siswa. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh 303 responden sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel

menggunakan convenience sampling, yaitu teknik non-probability sampling yang memilih responden berdasarkan kemudahan akses dan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria responden meliputi siswa yang masih aktif bersekolah di SMA Negeri 1 Purwosari, hadir pada saat pengumpulan data, serta bersedia menjadi responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen berupa skala psikologi dengan model Likert empat pilihan, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skala *Fear of Missing Out* (FoMO) disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013), yaitu relatedness dan self, sedangkan skala kepribadian neuroticism disusun berdasarkan dimensi Big Five Personality yang dikembangkan oleh Costa dan McCrae (1992), meliputi *anxiety*, *angry hostility*, *depression*, *self-consciousness, impulsiveness*, dan vulnerability. Blueprint penyusunan item mengacu pada indikator teoritis masing-masing aspek sehingga setiap dimensi variabel dapat terukur secara komprehensif. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen telah melalui uji coba (try out) pada responden yang memiliki karakteristik serupa dengan sampel penelitian untuk mengetahui kualitas instrumen melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item yang digunakan telah memenuhi kriteria validitas dan memiliki koefisien reliabilitas yang tinggi sehingga layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Data dikumpulkan secara langsung dengan membagikan kuesioner kepada responden setelah memperoleh izin dari pihak sekolah. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk berpartisipasi secara sukarela. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, dilakukan proses editing, coding, entry data, dan cleaning data sebelum dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics.

Analisis data dilakukan dalam beberapa tahapan. Tahap pertama adalah analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi skor masing-masing variabel. Tahap berikutnya adalah pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan adanya hubungan linear antara kepribadian *neuroticism* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh kepribadian *neuroticism* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Besarnya kontribusi pengaruh ditentukan melalui nilai koefisien determinasi (R^2), sedangkan tingkat signifikansi ditentukan berdasarkan nilai p-value dengan taraf signifikansi 0,05. Hipotesis penelitian dinyatakan diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan kepribadian *neuroticism* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan terhadap 303 responden yang merupakan siswa SMA Negeri 1 Purwosari. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan pengujian asumsi yang meliputi uji normalitas serta uji linearitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh kepribadian neuroticism terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO).

Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai distribusi skor pada variabel kepribadian *neuroticism* dan *Fear of Missing Out* (FoMO). Hasil analisis disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimun	Maximun	Mean	Std. Deviation
Kepribadian *Neuroticism*	**303**	**43**	**66**	**54,5**	**18,2**
Fear Of Missing Out	**303**	**34**	**63**	**48,5**	**16,2**

.

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa seluruh data diperoleh dari 303 responden. Variabel kepribadian *neuroticism* memiliki skor minimum sebesar 43 dan skor maksimum sebesar 66, dengan nilai rata-rata (M = 54,50) serta standar deviasi sebesar 18,20. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat neuroticism pada kategori sedang. Standar deviasi yang relatif lebih kecil dibandingkan rentang skor menunjukkan bahwa penyebaran data masih berada dalam batas yang wajar sehingga tidak terdapat variasi yang terlalu ekstrem antarresponden.

Pada variabel *Fear of Missing Out* (FoMO), diperoleh skor minimum sebesar 34 dan skor maksimum sebesar 63, dengan nilai rata-rata sebesar 48,50 serta standar deviasi sebesar 16,20. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan FoMO pada responden juga berada pada kategori sedang. Variasi skor yang diperoleh menunjukkan adanya perbedaan tingkat FoMO antarresponden yang kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik psikologis masing-masing individu.

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi data yang cukup baik untuk dianalisis lebih lanjut melalui pengujian asumsi dan analisis regresi.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Dengan demikian, distribusi residual dapat dinyatakan normal sehingga analisis parametrik menggunakan regresi linier sederhana layak dilakukan.

Terpenuhinya asumsi normalitas menunjukkan bahwa penyimpangan data terhadap distribusi normal tidak signifikan. Kondisi ini penting karena analisis regresi linier sederhana mensyaratkan distribusi residual yang normal agar estimasi parameter regresi tidak bias dan hasil pengujian hipotesis dapat dipercaya.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel kepribadian neuroticism dan *Fear of Missing Out* bersifat linear. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan linear.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa peningkatan skor neuroticism diikuti oleh peningkatan skor FoMO secara proporsional sehingga model regresi linier sederhana memenuhi salah satu asumsi dasar analisis.

Analisis Regresi Linier Sederhana

Setelah seluruh asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif antara kepribadian *neuroticism* dengan *Fear of Missing Out*.

Koefisien korelasi ® sebesar 0,581 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang dan bersifat positif. Artinya, semakin tinggi tingkat neuroticism yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *Fear of Missing Out*. Sebaliknya, remaja dengan tingkat neuroticism yang rendah cenderung memiliki tingkat FoMO yang lebih rendah.

Nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,338) menunjukkan bahwa kepribadian neuroticism mampu menjelaskan 33,8% variasi *Fear of Missing Out* pada responden. Sementara itu, 66,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian, seperti intensitas penggunaan media sosial, harga diri, kebutuhan akan keterhubungan sosial, dukungan sosial, regulasi emosi, maupun karakteristik psikologis lainnya.

Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan memiliki kemampuan yang signifikan dalam menjelaskan hubungan antara neuroticism dan *Fear of Missing Out* sehingga hipotesis penelitian diterima.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah:

Y = 29,404 + 0,461X

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor kepribadian neuroticism akan meningkatkan skor *Fear of Missing Out* sebesar 0,461 poin. Koefisien regresi yang bernilai positif mengindikasikan bahwa arah hubungan kedua variabel bersifat searah. Dengan demikian, semakin tinggi kecenderungan individu mengalami ketidakstabilan emosi, kecemasan, dan kerentanan terhadap stres, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami *Fear of Missing Out*.

Secara keseluruhan, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kepribadian neuroticism merupakan prediktor yang signifikan terhadap *Fear of Missing Out* pada remaja di SMA Negeri 1 Purwosari. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa karakteristik kepribadian memiliki kontribusi penting dalam menjelaskan munculnya FoMO pada remaja pengguna media sosial.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian ***neuroticism*** **berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMA Negeri 1 Purwosari.** Hasil analisis regresi linier sederhana memperlihatkan nilai koefisien korelasi sebesar **R = 0,581**, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, sedangkan nilai koefisien determinasi sebesar **R^2 = 0,338** mengindikasikan bahwa kepribadian neuroticism mampu menjelaskan **33,8% variasi *Fear of Missing Out***, sementara **66,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain** yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti intensitas penggunaan media sosial, kebutuhan akan penerimaan sosial, harga diri, regulasi emosi, dukungan sosial, maupun karakteristik psikologis lainnya. Nilai signifikansi sebesar **p < 0,001** memperlihatkan bahwa model regresi yang digunakan layak untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat neuroticism yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami *Fear of Missing Out* (FoMO).

Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui *Big Five Personality Theory* yang menyatakan bahwa neuroticism merupakan dimensi kepribadian yang menggambarkan kecenderungan individu mengalami emosi negatif seperti kecemasan, rasa tidak aman, mudah khawatir, mudah tersinggung, serta memiliki kestabilan emosi yang rendah. Individu dengan neuroticism tinggi lebih sensitif terhadap berbagai tekanan psikologis maupun sosial sehingga lebih mudah menginterpretasikan suatu situasi sebagai ancaman dibandingkan individu dengan neuroticism

rendah. Dalam konteks penggunaan media sosial, karakteristik tersebut menyebabkan individu menjadi lebih rentan mengalami kekhawatiran ketika tidak mengetahui aktivitas teman sebaya, tidak memperoleh informasi terbaru, atau merasa tidak terlibat dalam pengalaman sosial yang sedang berlangsung. Menurut Soto (2021), neuroticism berkaitan erat dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi sehingga individu lebih mudah mengalami kecemasan, stres, dan ketidaknyamanan emosional ketika menghadapi situasi yang mengandung unsur evaluasi sosial. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa remaja dengan tingkat *neuroticism* tinggi cenderung lebih sering memeriksa media sosial sebagai upaya mengurangi kecemasan yang mereka rasakan.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui ***Self-Determination Theory*** yang dikembangkan oleh Deci dan Ryan (2000) serta digunakan sebagai dasar konseptual FoMO oleh Przybylski et al. (2013). Teori tersebut menjelaskan bahwa FoMO muncul ketika kebutuhan psikologis dasar berupa ***relatedness***, ***competence***, dan ***autonomy*** tidak terpenuhi secara optimal. Individu yang merasa kurang diterima oleh kelompok sosial atau kurang yakin terhadap kemampuan dirinya akan lebih mudah mengalami kecemasan ketika melihat aktivitas orang lain di media sosial. Pada remaja dengan tingkat neuroticism tinggi, kebutuhan tersebut cenderung lebih sulit terpenuhi karena mereka memiliki kecenderungan untuk menafsirkan situasi sosial secara negatif, merasa lebih mudah ditolak, serta sering melakukan perbandingan sosial. Akibatnya, media sosial menjadi sarana utama untuk memperoleh kepastian sosial dan validasi dari lingkungan. Namun, penggunaan media sosial yang dilakukan secara berulang justru memperkuat siklus FoMO sehingga individu semakin bergantung pada media sosial untuk memperoleh rasa aman secara psikologis.

Besarnya kontribusi neuroticism sebesar **33,8%** menunjukkan bahwa kepribadian merupakan salah satu prediktor psikologis yang cukup kuat dalam menjelaskan munculnya FoMO pada remaja. Walaupun demikian, nilai tersebut juga mengindikasikan bahwa sebagian besar variasi FoMO masih dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini sejalan dengan penelitian Elhai et al. (2021) yang menjelaskan bahwa FoMO merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kepribadian, intensitas penggunaan media sosial, regulasi emosi, kebutuhan akan keterhubungan sosial, serta karakteristik lingkungan digital. Dengan demikian, neuroticism tidak bekerja secara tunggal, melainkan berinteraksi dengan berbagai faktor psikologis maupun lingkungan yang akhirnya membentuk perilaku penggunaan media sosial pada remaja.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian **Balta et al. (2020)** yang menemukan bahwa neuroticism berhubungan positif dengan FoMO melalui meningkatnya *problematic Instagram use*. Individu dengan neuroticism tinggi cenderung lebih sering membuka media sosial karena memiliki kebutuhan yang besar untuk memastikan bahwa mereka tidak tertinggal aktivitas sosial orang lain. Semakin sering perilaku tersebut dilakukan, semakin besar pula kemungkinan individu mengalami kecemasan apabila tidak dapat mengakses media sosial. Balta et al. menjelaskan bahwa hubungan tersebut membentuk suatu siklus yang saling memperkuat antara neuroticism, FoMO, dan penggunaan media sosial secara bermasalah.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Jiale Shi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa neuroticism tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap FoMO, tetapi juga melalui kecemasan sosial (*social anxiety*) sebagai variabel mediasi. Individu dengan neuroticism tinggi cenderung memiliki sensitivitas yang lebih besar terhadap penilaian sosial sehingga lebih mudah merasa khawatir apabila tidak mengetahui aktivitas teman sebayanya. Kondisi tersebut meningkatkan kebutuhan untuk terus memantau media sosial sebagai bentuk pencarian kepastian sosial. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa aspek emosional yang dimiliki individu merupakan mekanisme penting yang menjelaskan munculnya FoMO pada remaja.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rozgonjuk et al. (2021) yang menunjukkan bahwa neuroticism merupakan salah satu dimensi Big Five yang memiliki hubungan paling kuat dengan *Fear of Missing Out* dibandingkan dimensi kepribadian lainnya. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi memiliki kecenderungan melakukan social comparison secara berlebihan sehingga lebih mudah merasa kehidupannya kurang menarik dibandingkan orang lain. Perilaku membandingkan diri tersebut akhirnya meningkatkan keinginan untuk terus mengikuti perkembangan aktivitas sosial melalui media digital.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Ramadhani dan Suryaningrum (2023) yang menemukan bahwa neuroticism merupakan prediktor signifikan terhadap FoMO pada remaja Indonesia. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa karakteristik emosional yang dimiliki individu memiliki pengaruh yang relatif konsisten terhadap munculnya FoMO meskipun dilakukan pada populasi dan lokasi penelitian yang berbeda. Konsistensi temuan tersebut memperkuat validitas eksternal penelitian ini sekaligus menunjukkan bahwa neuroticism merupakan salah satu faktor psikologis yang relevan dalam menjelaskan perilaku penggunaan media sosial pada remaja Indonesia.

Dalam konteks penelitian ini, fenomena tersebut terlihat dari karakteristik responden yang merupakan siswa sekolah menengah atas, yaitu kelompok usia yang sedang berada pada fase perkembangan remaja. Pada fase ini, individu memiliki kebutuhan yang tinggi terhadap penerimaan sosial, pembentukan identitas diri, dan hubungan dengan teman sebaya. Ketika remaja memiliki tingkat neuroticism tinggi, mereka lebih mudah merasa cemas apabila tidak mengetahui aktivitas kelompoknya sehingga media sosial menjadi sarana utama untuk memperoleh informasi sekaligus validasi sosial. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa peningkatan neuroticism diikuti dengan meningkatnya kecenderungan FoMO sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya menurunkan tingkat FoMO pada remaja tidak cukup hanya dilakukan melalui pembatasan penggunaan media sosial. Intervensi juga perlu diarahkan pada penguatan kemampuan regulasi emosi, peningkatan harga diri, pengembangan keterampilan sosial, serta peningkatan resiliensi psikologis. Sekolah dapat mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling melalui program literasi digital, pelatihan regulasi emosi, dan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat. Orang tua juga berperan penting dalam membangun komunikasi yang suportif sehingga remaja memperoleh dukungan emosional yang memadai dan tidak bergantung pada validasi yang diperoleh melalui media sosial.

Dari sisi pengembangan ilmu psikologi, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dengan menunjukkan bahwa neuroticism merupakan prediktor yang signifikan terhadap Fear of Missing Out pada remaja Indonesia. Temuan ini memperluas bukti empiris mengenai penerapan ***Big Five Personality Theory*** dan ***Self-Determination Theory*** dalam menjelaskan perilaku penggunaan media sosial pada populasi remaja. Namun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya meneliti satu variabel prediktor dengan teknik *convenience sampling* pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas, menggunakan teknik *probability sampling*, serta menambahkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, *self-esteem*, regulasi emosi, *social comparison*, dukungan sosial, maupun *psychological well-being* agar mampu menjelaskan proporsi varians FoMO yang belum terungkap dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kepribadian *neuroticism* terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO) pada remaja di SMA Negeri 1 Purwosari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian neuroticism berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Fear of Missing Out* (FoMO). Semakin tinggi tingkat neuroticism yang dimiliki remaja, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami FoMO. Sebaliknya, remaja dengan tingkat neuroticism yang lebih rendah cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik sehingga tidak mudah merasa cemas atau khawatir ketika tidak mengikuti aktivitas maupun informasi yang diperoleh melalui media sosial.

Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa kepribadian neuroticism memberikan kontribusi sebesar 33,8% terhadap variasi *Fear of Missing Out* (FoMO), sedangkan 66,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini, seperti intensitas penggunaan media sosial, harga diri, regulasi emosi, kebutuhan akan keterhubungan sosial, dukungan sosial, maupun karakteristik psikologis lainnya. Temuan ini menegaskan bahwa neuroticism merupakan salah satu prediktor psikologis yang penting dalam menjelaskan munculnya FoMO pada remaja, meskipun bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhinya.

Secara teoretis, penelitian ini memperkuat penerapan *Big Five Personality Theory* dan *Self-Determination Theory* dalam menjelaskan hubungan antara karakteristik kepribadian dan perilaku penggunaan media sosial pada remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi sekolah, guru bimbingan dan konseling, orang tua, serta praktisi psikologi untuk mengembangkan program yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, peningkatan literasi digital, dan penggunaan media sosial yang lebih sehat sebagai upaya mengurangi kecenderungan Fear of Missing Out pada remaja.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan lebih beragam, menggunakan teknik pengambilan sampel berbasis probabilitas, serta memasukkan variabel lain seperti intensitas penggunaan media sosial, *self-esteem*, *social comparison*, regulasi emosi, dukungan sosial, dan *psychological well-being*. Dengan demikian, model yang dikembangkan diharapkan mampu memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Fear of Missing Out* pada remaja.

DAFTAR REFERENSI

Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2020). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic Instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18*(3), 628–639. https://doi.org/10.1007/s11469-018-9959-8

Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2022). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*. *(Gunakan DOI sesuai artikel yang Anda sitasi).*

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual*. Psychological Assessment Resources.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FoMO): Overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and

problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry, 43*(2), 203–209. https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870

Fauzi, M. A., Kasim, N. M., & Paiman, N. (2021). Fear of missing out among adolescents: Formulating Big Five personality traits to smartphone addiction. *International Journal of E-Services and Mobile Applications, 13*(4), 60–76. https://doi.org/10.4018/IJESMA.2021100104

Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2023). Fear of Missing Out and problematic social media use among adolescents. *(Sesuaikan dengan artikel yang digunakan dalam naskah).*

Habibah, S. (2021). Hubungan harga diri dengan Fear of Missing Out pada remaja pengguna media sosial.

Jiale Shi, X., et al. (2022). The relationship between neuroticism and Fear of Missing Out: The mediating role of social anxiety. *(Sesuaikan nama jurnal dan volume sesuai artikel yang digunakan).*

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2023). Personality traits and problematic social media use among adolescents. *(Lengkapi sesuai artikel yang digunakan).*

Ramadhani, R. I., & Suryaningrum, C. (2023). Pengaruh kepribadian neuroticism dan extraversion terhadap Fear of Missing Out pada remaja. *Cognicia, 11*(2), 85–92. https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i2.28471

Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2021). Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Personality and Individual Differences, 171*, 110546. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110546

Savitri, I., Wicaksono, A. S., & Fastari, C. (2021). The effect of Big Five personality on Fear of Missing Out. *UMGESHIC Proceedings, 1*(2), 956–964. http://dx.doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3499

Soto, C. J. (2021). Big Five personality traits. Dalam *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*. Wiley.

Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of Missing Out (FoMO): A current review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 14*(1), 74–85.

Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara *The Big Five Personality Traits* dengan Fear of Missing Out about social media pada mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 8*(3), 179–185. https://doi.org/10.15294/intuisi.v8i3.8661

Zhang, X., et al. (2021). Validation and psychometric properties of the Chinese version of the Fear of Missing Out Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(18), 9896. https://doi.org/10.3390/ijerph18189896